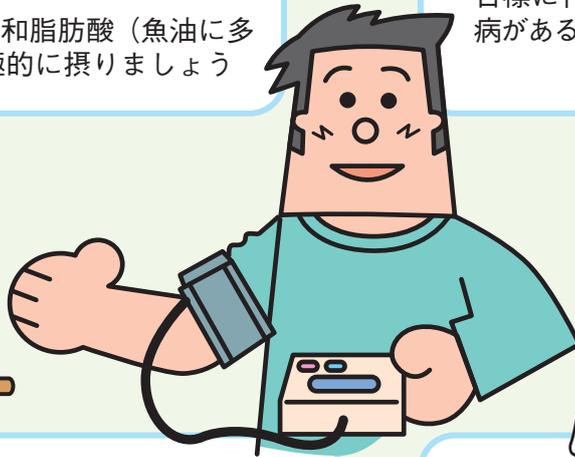


日常生活を見直し血圧をコントロールしましょう



- * 食塩は1日6g未満に
〔食塩量(g) = Na(g) × 2.54〕
- * 野菜・果物は積極的に摂りましょう(重篤な腎機能障害、糖尿病のある方は医師に相談を)
- * コレステロールや飽和脂肪酸は控えましょう
- * 魚〔ω-3 多価不飽和脂肪酸(魚油に多く含まれる)〕を積極的に摂りましょう

- * BMI〔体重(kg)/身長(m)²〕を25未満にしましょう(現体重の5%減量を目標とし長期間かけて減量しましょう)
- * 中等度の有酸素運動(ウォーキングなど)を毎日30分以上目標に行いましょう(心血管病がある場合は医師に相談を)



- * お酒は、エタノールで男性20～30mL/日以下、女性10～20mL/日以下にしましょう【エタノールで20～30mL/日とは】
日本酒1合、ビール中びん1本、焼酎半合弱、ウイスキー・ブランデーダブル1杯、ワイン2杯弱
- * 禁煙しましょう(喫煙は虚血性心疾患や脳卒中の危険因子です)

- * 睡眠や休養をしっかりと、ストレスをためないようにしましょう
- * 急に寒い所に行くと心臓に負担がかかるので、入浴の際は脱衣所と浴室の温度差を小さくしましょう

家庭血圧値で135/85mmHg以上が高血圧です。
高血圧治療の目的は、脳卒中・心疾患の発症を予防することです。
血圧が下がっても薬は継続しましょう。

コメント